



ЭМИЛИ А. ФРЭНСИС

ТЕЛО ИЩЕЛЯЕТ *само себя*

ГЛУБОКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАБОТЫ МЫШЦ
И ИХ СВЯЗИ С ЭМОЦИЯМИ



Эмили Фрэнсис

**Тело исцеляет само себя.
Глубокое изучение работы
мышц и их связи с эмоциями**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9
ББК 88.6

Фрэнсис Э. А.

Тело исцеляет само себя. Глубокое изучение работы мышц и их связи с эмоциями / Э. А. Фрэнсис — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3748-5

Прочитав книгу специалиста по телесным практикам Эмили А. Фрэнсис, вы узнаете, почему... • у большинства взрослых людей в той или иной степени болит трапецевидная мышца (спойлер: не только из-за сидячего образа жизни); • собирание волос в хвост помогает снять усталость (никакой магии, все дело в фасциях); • расслабление мышц челюсти влияет на способность анализировать и усваивать новую информацию (выражение «грызть гранит науки» появилось не случайно); • мы ерзаем, когда раздражены (именно по этим мышцам невыраженный гнев «бьет» в первую очередь). Вы начнете понимать, какие именно процессы происходят в вашем теле и как можно корректировать их с помощью разнообразных техник и упражнений.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3748-5

© Фрэнсис Э. А., 2017

© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Посвящение	8
Мои благодарности	9
Предостережение	10
Предисловие. Недостающая часть головоломки: холистическое лечение и эмоциональное мышечное тело	11
Как создавалась эта книга	13
Тело исцеляет себя: сброс мышечного напряжения и высвобождение эмоций	14
Как работать с этой книгой	17
I. Связь между эмоциями и мышцами	20
Глава 1. Мышцы, память, эмоции и связь	20
Мышечная система	20
Энергия жизненной силы	21
Краниосакральная терапия	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Эмили А. Фрэнсис
Тело исцеляет само себя.
Глубокое изучение работы
мышц и их связи с эмоциями

© 2017 by Emily A. Francis

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA.
www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



Посвящение

Эта книга посвящается моим учителям, без которых она не вышла бы в свет. Мои профессора, преподаватели, коллеги, клиенты – все они были и остаются моими учителями. Я бесконечно благодарна каждому из них.

Моей замечательной семье. Вы для меня всё, я души в вас не чаю. Я благодарю каждого из вас за вашу неизменную любовь и поддержку.

Скотту. Спасибо тебе за то, что ты заботливо оберегаешь и любишь меня.

Богу/Вселенной/Великому Духу/Творцу всего сущего. Я всегда преисполнена чувства благодарности к тебе.

Мои благодарности

Я должна поблагодарить очень многих людей за то, что они сделали эту книгу такой, какая она есть. В Институте Апледжера я благодарю Джона Мэтью Апледжера, Джеки Халдерман, Марианн Сиско, Стэна Джерома и Тэда Уонвира за весь бесценный опыт, изменивший мою жизнь.

Я признательна и другим школам, помогавшим мне в этой работе:

Школе Массажа Джорджии,

Центру йоги и здоровья Крипалу,

Юго-западному институту целительных искусств,

Школе массажа в Пенсаколе,

Курсам массажной терапии при Эверест колледже.

Отдельное спасибо я говорю Мелани Маркис, Брэду Смиту, Стивену Уотсону, Абди Ассади, доктору Паулю Эпштейну, доктору Джону Хэмметту, доктору Крейгу Маркеру, доктору Алексу Алверсону, доктору Саре Райзер, Лауре Спуччес, Уильяму Эдкоку, Дэвиду Митчеллу, Хизер Хейл, Лори Крэйг, Дженни Ричардсон, Памеле Беллами, Рiku Гарбовски, Ларе Стурм, Алине Франк, Шерил Спин, Шерри Литам, Алиссе Филлипс, Лоре Аллен, Эшли Каллауэю, Стефани Коллетти, Стэнли Калеману и Шьямале Страк. Также спасибо Тому Ратлиджу, доктору Мике А. Говарду, Кэти Силкоккс, Артуру Фретуэллу, Кароле Родина, Данике Тодд, Шей Хадсон, Лиз Котч, Тому Диллу и доктору Полетт Куффман Шерман. Благодарю вас, Даттатрея, мой учитель йоги, за то, что вы изменили мою жизнь к лучшему. Спасибо Тому Догерти и издательству Cardinal Publishers за разрешение использовать фотографии по терапии растяжкой мышц. Я очень признательна моим учителям тайцзи (каждому отдельное спасибо) за то, что они открыли мне глаза на подлинное богатство мира. От всей души благодарю всех людей и все школы, которые приняли участие в приведенном в моей книге опросе. А если я кого-то упустила, приношу им свои самые искренние извинения.

Спасибо моему литературному агенту Полу Левину,

Джессике Аллен – за рисунки мышц,

Кайлеру Деннису – за фотографии растяжек,

Спасибо моим редакторам, Анджеле Уикс и Стефани Финн.

Предостережение

Пожалуйста, обратите внимание на то, что информация в этой книге не предназначена для диагностики, лечения, предписаний или замены приема у врача. Прежде чем вы попытаетесь применить методы, описанные в этой книге, автор и издатель рекомендуют вам посоветоваться с врачом.

Предисловие. Недостающая часть головоломки: холистическое лечение и эмоциональное мышечное тело

Недавно я ходила в корейскую сауну, где у меня был сеанс точечного массажа. Его провел человек, который был большим педантом в своем деле, и, хотя он не говорил по-английски, надавливанием на определенные точки на моем теле он довел до меня основную концепцию этого искусства. У меня были те же самые вопросы, которые, как мне кажется, задают практически все люди, когда лежат на столе в столь уязвимом положении: «О чем ты сейчас думаешь? Что ты чувствуешь? Почему при нажатии на эту точку меня тошнит? Почему ты то и дело возвращаешься к этой точке? За что она отвечает? Я хочу знать все, о чем ты думаешь, пока лечишь меня! Что же ты нашел? Я здорова?»

Когда с моим телом работают, я не особенно расслабляюсь. Может быть, меня немного отпускает, поскольку лечение сопровождается чувством удовлетворения; я очень много времени трачу на глубокое дыхание, стараясь не цепляться за то, что специалист пытается вытеснить из меня, и постоянно задаюсь вопросом о том, что он может узнать обо мне прощупыванием.

Тело само по себе является прекрасным передатчиком информации. С незапамятных времен люди пытались расшифровывать его послания, описывая и запечатлевая на бумаге энергетический состав тела в надежде открыть секреты крепкого здоровья и долголетия. Согласно традиционной китайской медицине, у всех органов есть соответствующие эмоции, а также время суток, когда орган наиболее силен и слаб. Там даже приписывают органам вкусовые характеристики пищи. Согласно аюрведической медицине (слово «аюрведа» в переводе с санскрита означает «полное знание для долгой жизни»), человек разделен на три доши, или три типа тела, которые соотносятся с разными продуктами питания, эмоциями и энергиями. В нейромышечной массажной терапии существует концепция так называемых триггерных точек. Эта философия призвана объяснить феномен иррадиирующей (или отраженной) боли. Этот термин используют для описания ощущения боли в одной области тела, в то время как давление оказывают на его другую область. В рефлексологии все тело отображается на ступнях! Например, если болит точка почки на ступне, это может указывать на сдавливание почки. У нас есть великое множество материалов и ресурсов, помогающих нам понять энергетические структуры тела, чакры, нервные центры и многое другое. Но одну область, причем очень важную, еще только предстоит изучить – область мышц.

Прикладная кинезиология, или мышечное тестирование, использует мышцы для установления контакта с подсознанием. Мышцы отзываются на тест сильнее или слабее, в зависимости от задаваемых вопросов. Мышечное тестирование проводят для того, чтобы получить ответы на самые разные темы: психологические проблемы, физическая боль, чувствительность и т. д. Например, моя дочь сидела на очень строгой диете, рекомендованной по результатам тестирования образца ее стула. У нее нет аллергии ни на что, но нам передали длинный список продуктов, вызывающих у нее повышенную чувствительность. Мы поискали натуропата (холистического врача), чтобы он применил технику устранения аллергии доктора Намбудрипада. Натуропат провел несколько мышечных тестов, чтобы выяснить, к каким продуктам у нее может быть повышенная чувствительность. Полученные им результаты тестирования мышц дали нам точно такую же информацию, что и очень дорогой традиционный медицинский тест. (Кстати, это лечение помогло нам, и нам больше не нужно придерживаться строгой диеты.)

Я делюсь этим для того, чтобы люди, которым никогда не приходило в голову, что мышцы являются частью коммуникационной системы тела, задумались о методах тестирования мышц

и поняли, что есть масса способов установить связь со своим телом, чтобы получить информацию о нем и исцелить его. Мышцы дают прекрасную возможность проникнуть в глубинное сознание тела. Почему же тогда мы не признаем, что по мышцам можно судить и об эмоциях?

Мышцы заключают в себе громадный объем информации о нашем теле и нашем эмоциональном состоянии. Хотя тело является главным передатчиком информации, мы не очень-то умеем слушать его. Эта книга откроет вам не только глаза, но и уши на многие доступные вам способы укрепления эмоционального и физического здоровья и исцеления себя. Вы научитесь по-настоящему прислушиваться к своему эмоциональному мышечному телу. Научившись «слышать» и «понимать» то, что говорят вам ваши мышцы, вы пополните свой арсенал на сознательном и интуитивном уровне новыми инструментами, с помощью которых будете поддерживать себя на высочайшем уровне здоровья и эмоционального благополучия, какой только вам по силам.

Как создавалась эта книга

Я начала формулировать идеи, лежащие в основе этой книги, еще в школе массажа, когда мой учитель сказал нам, что поясничная мышца и длинная мышца шеи являются двумя самыми «эмоциональными мышцами» в теле. Это означает, что при мануальной проработке этих мышц высока вероятность возникновения эмоциональной реакции. Я сразу заинтересовалась тем, что это значит, и захотела узнать больше. Когда я спросила своего учителя, что еще в теле отзывается на эмоции и как люди узнали о том, что эти две мышцы «эмоциональны», у него не нашлось для меня ответа. По-видимому, эта информация просто передавалась из поколения в поколение в среде специалистов телесно-ориентированной практики как непреложная истина, которую мы должны затвердить, не затрудняя себя задачей искать аргументы в ее подтверждение.

Я преисполнилась решимости узнать об этом как можно больше. По мере того как я занималась телесно-ориентированными практиками, важность этой темы в моей работе возрастала. Я осознавала, что понимание карты тела в том, что касается лечения мышц, и того, как они сопряжены с эмоциями, невероятно полезно. Эти знания позволяют мне относиться к телу с большим уважением. Я стала расспрашивать разных людей на эту тему. Как выяснилось, многие люди находили в области целительства маленькие кусочки знаний, которые можно было вложить в эту картинку-загадку.

Тем не менее, что касается истинной основы этой книги, в конечном счете я сама все нашла, работая с телами бесчисленных клиентов, через которые я получала информацию. Я научилась «читать» тело. Я стала едва ли не говорить с самими мышцами, во всяком случае, научилась слушать, когда они открывали мне свой тайный язык.

По мере того как я все лучше понимала проблему и формулировала свое решение для нее, из этой области мне то и дело приходило подтверждение моей правоты. Например, ниже в этой книге, когда мы станем обсуждать технику высвобождения эмоций (ТВЭ), мы обнаружим, что еще до меня было известно о том, что маркер предательства скрывается за лопатками. Я знала об этом, хотя никогда и нигде не читала соответствующие материалы. Тело само учило меня. Такие подтверждения придали мне сил и помогли мне уверенно заявить о состоятельности идей, освещенных в моей книге.

Работая над этой книгой, я обращалась ко многим учителям и авторитетным специалистам в этой области. Мне нужно было поговорить как с теми, кто решительно не согласен с изложенными в этой книге концепциями, так и с теми, кто всю жизнь работал в соответствии с этими идеями. Я хотела сделать эту работу максимально объективной, а для этого нужно было рассмотреть проблему с разных сторон.

Одну из таких противоположных точек зрения высказал мне авторитетный преподаватель массажа и писатель (его имя я опушу): «Люди ищут более глубокий смысл, когда его нет. Я тоже видел немало преобразений и исцелений, но могу объяснить их лишь тем, что человек был готов к изменениям и что избавление его от хронической боли, возможно, стало катализатором всего этого процесса». Здесь нет раз и навсегда закрепленных знаний, потому что тело вполне способно дать несколько вариантов ответа в области паттернов дистресса, а также методов сброса напряжения. Обо всем этом мы поговорим подробнее далее в нашей книге.

Тело исцеляет себя: сброс мышечного напряжения и высвобождение эмоций

Я еще раз повторю: *тело само исцеляет себя*. Наша способность исцеляться даже больше, чем нам когда-либо говорили. Просто добиться этого в одиночку очень трудно. Каждому человеку нужен тот, кто будет помогать ему на пути к новому образу жизни. Возможно, вы ищете психотерапевта, консультанта, хиропрактика, физиотерапевта, массажиста, мастера рэйки или специалиста по иглоукалыванию, который знает, что именно вы ищете. Я надеюсь, что после прочтения этой книги у вас появится более ясное представление о том, каких людей вам нужно искать согласно текущим потребностям вашего тела и ума.

Мышцы хранят эмоциональную память. Они не создают эмоций, не вызывают их и не приводят их в движение. Но благодаря связи между мышцами и умом можно охватить и выдать эмоции, хранящиеся в мышечных волокнах и фасциях (тонкой волокнистой ткани, окружающей мышцы). У мышц нет собственного ума, вся наша мыслительная деятельность протекает в голове. Мышцы просто хранят то, что тело испытывало на протяжении всей своей жизни: как приятные, так и психотравмирующие воспоминания.

В нашем западном обществе мы рассматриваем мышцы как физическую силу, механический двигатель, не более того. Изучая мышцы, мы уделяем основное внимание их химическому составу, отправным точкам, прикреплениям и предназначению. Мы знаем даже направления волокон каждой мышцы в теле. Но есть ли у нас хотя бы малейшее представление о том, что мышцы сами по себе чрезвычайно чувствительны к нашим эмоциям? Знаем ли мы о том, что наши мышцы могут очень рано сказать нам, какие части нашего эмоционального тела нуждаются в анализе и лечении? Когда мы научимся прислушиваться к своим мышцам, мы сможем обнаруживать психологические и физические проблемы тогда, когда еще не слишком поздно что-то предпринять. Когда мы понимаем эмоциональное мышечное тело в целом, у нас появляется возможность изменить наш образ жизни к лучшему.

Для того чтобы изучить мышечную систему человеческого тела на эмоциональном уровне, не нужно поднимать тяжести и учиться наращивать силу и мышечную массу. Для этого не обязательно запоминать множество химических соединений и триггерных точек в мышцах. Необходимо просто составить дорожную карту для мышц, изучив не только их физические, но и эмоциональные, а также духовные составляющие. Эта книга проведет для вас экскурсию по эмоциональному и энергетическому уровням человеческого тела. Пришло время открыть секреты, которые знают и хранят наши мышцы. Пришло время использовать эти знания для улучшения своего здоровья, настроения и жизни.

На протяжении нескольких лет я регулярно работала с одной женщиной. Как-то раз она пришла на сеанс массажа в отличном настроении. Мы немного поболтали, а затем я приступила к работе с ее мышцами. Я попросила ее лечь на спину, лицом вверх, и проработала всю переднюю сторону ее тела. Во время массажа ничего не привлекло мое внимание, и уж точно не возникло никаких всплесков эмоций. Потом я попросила ее перевернуться и поработала сначала с ее ногами, а затем, добравшись до ягодиц, принялась работать с этими мышцами. Внезапно они так сильно напряглись, что мне стало очень трудно и даже мучительно продолжать работать с ее телом. Она тоже не хотела, чтобы я продолжала массаж! Она начала раздражаться, потому что надеялась, что я просто обойду эту напряженную область. Она даже рассердилась на меня. Наверное, я зашла слишком далеко. Что пошло не так? Но я не сдавалась. Я знала, что последует за этим. Это явление имело не только физическую, но и эмоциональную природу.

Мне известно о том, что ягодицы накапливают раздражение и подавленность. У всех нас были случаи, когда мы на что-то злились, но знали, что об этом не стоит даже говорить,

поэтому мы просто сидели на... Мы буквально придавили проблему задом, и эмоции вошли в наши ягодичные мышцы. Поэтому не стоит удивляться, что ее раздражение вырвалось наружу, когда я массировала эту область. Так проявились эмоции, хранившиеся в ее ягодичах. И хотя я не просила ее ничего рассказывать мне, а ее состояние после массажа было взвинченным, она подняла голову, повернулась ко мне и спросила: «Я говорила вам, что на днях умер мой бывший муж? Я рассказывала вам о его новой жене и обо всех неприятностях, которые она мне доставила?» Итак, почему все это вдруг всплыло в разговоре... в разговоре, которого у нас не было? Только что мы говорили о том, почему в этом месте так больно, и вдруг в следующую минуту она спрашивает: «Я говорила вам, что на днях умер мой бывший муж?» Я массировала ее ягодичи именно там, где скопилась вся ее острая неудовлетворенность, все ее раздражение! Разумеется, она тотчас подняла этот вопрос! Так мы подобрались к сути проблемы, чтобы она могла разрешить ее. Пока она говорила, физическая боль, скопившаяся в этой области, начала утихать.

Благодаря физической проработке этой области с параллельным обсуждением эмоциональной составляющей проблемы ее закупоренная боль ушла. Эта боль не должна была перерастать во что-то худшее. Она растворилась. Осознав и поняв эмоциональную боль, которая ощущалась через боль физическую, эта женщина по-настоящему освободилась. Это всего лишь одна маленькая история в длинной череде примеров из реальной жизни. Это очень простая история, потому что эти эмоции возникли недавно. Высвободить их было нетрудно. Но что происходит, когда мышцы годами удерживают сильнейшую боль, гнев, стыд, печаль?

За каждую эмоцию отвечают свои мышцы, но не все здесь так просто, как может показаться. Вы нажимаете на одну мышцу, а человек чувствует боль в другой области тела, поэтому говорят, что эта боль отражается от триггерной точки. И здесь тоже есть эмоциональная составляющая. Эту часть я называю «методом аптекаря». Когда вы работаете над областью, которая удерживает не только триггерные точки и иррадиирующие боли, но и что-то более глубокое и эмоциональное, клиент бессознательно прячет все это в другой части своего тела в надежде на то, что вы проигнорируете эту область. Ваша работа – постоянно открывать «ящики» тела, чтобы выяснить, куда ускользнул этот дьяволенок, где он затаился.

Повсюду есть триггерные точки и диаграммы иррадиирующей боли, но ни на одной из диаграмм иррадиирующего паттерна не представлена эмоциональная часть. Это нечто совершенно иное. Люди не хотят осознавать застарелые боли. Это неприятно. Они даже не осознают, что все еще испытывают боль из прошлого. Они не признают, что на самом деле никогда не встречали лицом к лицу какую-то травму или проблему, – отсюда наше предположение о том, что от боли не удалось освободиться, потому что ее не осознали. Поэтому боль затаилась и ждет, когда вы ее найдете, или предпочитает, чтобы ее вообще не нашли. Мы должны пойти за ней и устроить небольшую, но жесткую взбучку этой негоднице, чтобы человек мог великодушно навсегда выпроводить ее из своего тела.

Всякий раз, когда наше сердце разбито или когда мы переживаем тяжелую утрату, мы скрываем эти эмоции где-то в своем сознании, чтобы отложить боль на более поздний срок. Мы занимаемся тем, чем можем, а остальное прячем. Просто такова человеческая природа. Но я считаю, что, переполняясь, хранилище в вашем сознании, чтобы удержать содержимое, задействует свои ресурсы, а именно мышцы, фасции, органы и даже энергетические поля. Этот материал неминуемо куда-то идет!

Что происходит с тем, что вы по пути засунули в свои маленькие «ящики» души? Где все это сейчас? Если душевная боль не отработана и полностью не устранена, она дремлет в теле до тех пор, пока в «комоде» вашей души для нее просто не останется места, и в результате что-то должно вырваться наружу. К сожалению, эти спящие чудовища обычно проявляются через физическую боль или недуг. Это эмоциональный корень заболевания. Это не означает, что болезнь не имеет в первую очередь физических, жизненных и генетических причин (эти

факторы наверняка присутствуют), но иногда у нее есть и эмоциональная составляющая. Она может заранее предупредить нас о первых признаках болезни, чтобы мы могли начать лечение до того, как станет хуже. Если мы не слушаем или даже не знаем, к чему прислушаться, мы рискуем заболеть. Болезнь – это последний способ, которым наше тело указывает на нашу разбалансированность. Прежде чем эмоциональная боль перейдет во что-то физическое, тело посылает всевозможные предупреждающие сигналы, пытаясь сообщить нам о том, что нужно уделять внимание телу и душе.

Одной из основных систем безопасности, которая оповещает нас о нарушениях в нашем организме, является наша мышечная система. Обращая внимание на ощущения в мышцах и на их реакции, мы можем пресечь болезнь и физический дискомфорт в зародыше, избавив себя от застарелого эмоционального напряжения и печалей, которые не давали нам жить. Изучив энергетическое тело в целом и то, как оно связано с эмоциональным мышечным телом, вы получите возможность стать хозяином своего здоровья, и у вас появятся инструменты, необходимые для преодоления любых эмоциональных и духовных препятствий на этом пути. Знание – сила. Пришло время познать собственное тело.

При этом важно отметить, что не все в наших мышцах сводится к скрытой эмоциональной боли. Иногда все дело просто в теле или укоренившихся привычках. Иногда плечи у вас болят вовсе не потому, что вы возложили на них всю тяжесть мира или считаете, что никто больше не сможет сделать что-то так, как вы... Порой все объясняется тем, что ваша сумочка до абсурда тяжела, но вы не меняете руки! И хотя информация, которую я излагаю здесь, революционна по своей сути, это не единственное предположение о том, что может происходить в вашем мышечном теле. Слишком часто мы увлекаемся своими холистическими воззрениями, упуская из виду иные, подчас простые вещи. Используйте эти знания для того, чтобы расширить свой кругозор, и всегда чутко отзывайтесь на все сигналы, которые подает вам ваше тело.

Мышечные боли в любом месте вашего тела, особенно постоянные, могут выявить эмоциональные компоненты, которые присутствуют в вашей жизни в настоящее время или были пережиты в прошлом и остались неотработанными. Если вы испытываете острую боль в теле, это не означает по умолчанию какое-то предательство в далеком прошлом. Она может указывать на появление чего-то нового, что в принципе может быть каким-то образом связано с чем-то старым. Но все может объясняться просто: вы совершили неловкое движение, в результате чего физическую мышцу сковало судорогой. Необходимо изучить весь список возможных причин, физических и эмоциональных.

Вы занимаетесь растяжкой своего тела, заботитесь о нем, следите за своими мыслями, устраняете негативные модели из своей жизни? У вас удобная обувь? Вы испытываете стресс? Вы обсуждаете то, что вас беспокоит? Вы вытеснили что-то в подвал подсознания, из которого теперь это хлынуло потоком? Такие вопросы следует задавать при исследовании своего тела. Ум по-прежнему является главным агрегатом организма. И я не верю, что можно до конца расслабить мышцы, отвечающие за эмоции, без вдумчивого анализа ситуации. Можно избавиться мышечную ткань от хронического напряжения, от спазмов, от всего физического. В этом сомнения нет! Но я говорю о чем-то более основательном – о том, где ум должен быть участником дискуссии и терапии. Я подразумеваю длительное лечение, которое помогает не только телу, но и уму, сердцу, душе. Другие терапевты, работающие с энергией тела и паттернами сброса напряжения, уже знают об этом. Эта концепция не нова. Просто до сих пор на протяжении многих лет этому были посвящены только небольшие статьи и отдельные заметки. Никто не удосужился собрать весь этот материал в книгу.

Как работать с этой книгой

В конечном итоге эта книга побуждает вас выйти за пределы того, что вы уже знаете, и позволить своему телу исцелить себя, получив доступ не только к травмам для освобождения от них, но и ко всему хорошему, к тем радостям, которые укрепляют наше здоровье и умножают жизненную силу организма. На этом пути мы будем изучать различные группы мышц и то, какие эмоции, скорее всего, хранятся в той или иной области. Ум должен быть активным участником процесса лечения. Он должен работать с остальным телом, в том числе с самими мышцами, для нашего полного преображения. Как только мы этого добьемся, у нас появится возможность перейти к самому здоровому образу жизни.

Пусть знания и инструменты, которые вы приобретете из этой книги, помогут вам познать высшие радости жизни, независимо от вашего возраста и состояния здоровья. На свете есть очень много доступных способов исцеления, и это один из них. Связь между умом и мышцами может быть важным аспектом лечения, поэтому я больше не позволю игнорировать этот элемент.

В главах, посвященных мышцам, я буду предлагать растяжки, аффирмации и визуализации, чтобы вам было легче устанавливать контакт с мышцами, способными освободить от эмоционального напряжения. На протяжении всей этой книги я буду предлагать аффирмации, визуализации, медитации, камни и эфирные масла, которые сочетаются с мышцами или эмоциями, помогающими исцелять эмоции.

Молитва. Когда мы молимся, мы много говорим и сосредоточиваемся на том, что нам нужно и о чем мы просим. Хотелось бы также, чтобы в молитве мы выражали благодарность.

Центрирование. Центрируясь, мы успокаиваем свой ум, чтобы иметь возможность получать ответы на наши молитвы и вопросы.

Медитация. Это пространство, призванное помочь нам попасть в такой сегмент нашего сознания, где можно объединить ум, тело и дух, чтобы наше сознание в конечном итоге стало единым. Выйдя за рамки простого сосредоточения ума и центрирования тела, мы можем погрузиться в медитацию. Для меня медитация – это искусство ничего не делать. Вы больше не заняты своими мыслями. Вы ни о чем не просите. Вы можете войти в пространство, где время замедляется. Здесь обретается свобода из сокровенной сути нашего естества, чтобы успокоиться, умиротвориться и принять энергию любви как из внешнего мира, так и из глубин нас самих.

Слово «медитация» многих смущает из-за той сложности, которую влечет за собой этот термин. В идеале цель медитации заключается в том, чтобы достичь состояния покоя ума, когда человек практически ничего не делает. Вы можете оказаться в том месте, где вы поднимаетесь над всеми мыслями, болтовней ума и отвлекающими факторами внешнего мира и обретаете состояние высшего блаженства. В контексте этой книги медитировать или практиковать центрирование – значит отступить и созерцать свои мысли, ни за что не цепляясь. Вы больше не вязнете в пустой болтовне, а просто пребываете в теле, успокаивая ум и отстраняясь на этом пути от любых отвлекающих факторов.

Аффирмации. Что касается аффирмаций, то это утверждения, которые нужно повторять про себя, чтобы помочь закрепиться новому отношению к различным областям, для исцеления себя. Позитивные утверждения, если их повторять, превращаются в убеждения. Это важный компонент нашей практики. Аффирмации довольно короткие, чтобы вам было легко запомнить утверждение и повторять его в течение всего дня. Я привожу разные аффирмации, выбирайте из них те, которые лучше всего вам подходят.

Визуализация. Она похожа на медитацию в движении. Я проведу вас через образы, чтобы помочь вам в процессе освобождения и исцеления нарисовать в уме свое тело. Во время

работы постарайтесь получше вообразить, как вы движетесь при каждой установке, чтобы попасть в наиболее уютное для вас пространство вашего тела.

Камни. Кристаллы и драгоценные камни обладают естественными целебными свойствами. Примером этого может послужить розовый кварц, который знаменит заключенной в нем безусловной энергией любви. В этой книге я буду предлагать различные камни, которые могут быть наиболее полезными для области, которую мы обсуждаем. В Приложении А я расскажу о том, как очищать камни и какие из них лучше всего подходят для заземления, исцеления, очищения, обновления и т. д. В главах, посвященных мышцам и чакрам, я буду говорить о камнях, помогающих установить контакт с конкретной областью.

Эфирные масла. Когда речь заходит об эфирных маслах, самый безопасный метод использовать их – капнуть масло в диффузор, содержащий воду. Таким образом, масла распыляются в воздухе, благодаря чему получить от них пользу может каждый. Перед тем как нанести масло на кожу, лучше смешать его с маслом-носителем, таким как кокосовое масло, масло жожоба или масло виноградных косточек. Масло-носитель и эфирное масло нужно использовать в соотношении 3:1. Иначе говоря, если масла-носителя у вас около столовой ложки, достаточно добавить туда примерно три капли эфирного масла. Некоторые масла, такие как лаванда, иланг-иланг и жасмин (спокойные и мягкие), можно наносить непосредственно на кожу в небольших количествах. Такие масла, как мята перечная, эвкалипт и мята колосовая (бодрящие ароматы), не следует наносить на кожу в неразбавленном виде.

В Приложении А я предлагаю рецепты ванн для детоксикации, а также дополнительную информацию о кристаллах и о том, как их использовать и как ухаживать за ними. В этом разделе также будут представлены дыхательные практики (пранаяма).

В Приложении Б группа специалистов дала более глубокие объяснения различных приемов, упомянутых мной в этой книге. У меня есть информация об аюрведе, китайской медицине, технике простукивания, цветочной терапии Баха, чтении пальцев ног, уроке прощения и многом другом. Я даю все это для того, чтобы вы лучше поняли эти методы, способные помочь нам в нашей практике. В процессе сбора информации для этой книги я беседовала с самыми разными невероятно щедрыми людьми. Люди, делящиеся своим опытом, учат более глубокому осознанию тела и способам, которыми можно помочь телу исцелить себя. У вас будет возможность выслушать ряд самых опытных специалистов в этой области. Я считаю большой честью для себя то, что они уделили мне время и поделились знаниями с большой любовью и готовностью научить всех нас.

Много лет назад в Седоне на семинаре по тайцзи я познакомилась со Стивеном Уотсоном, чемпионом мира по боевым искусствам. Он был там одним из учителей. Тогда я впервые встретила человека, который проводит большую часть ночи не во сне, а в медитации. Он ведет занятия по медитации по всему миру. (Пожалуйста, обратите внимание на его апробированные, проверенные жизнью рекомендации, компактные и всеобъемлющие.) Это один из примеров того, что вы увидите в приложениях к этой книге.

Я хочу провести вместе с вами исследовательскую работу, чтобы еще больше узнать об исцелении тела и его осознанности. Я верю, что мы никогда не исцеляем тело – *тело само исцеляет себя*. Когда мы помогаем кому-то – через массаж или физиотерапию, работу с энергией или высвобождение эмоций, – мы не исцеляем тело, а просто открываем канал, через который может течь священная целительная энергия. Человек должен быть открытым и готовым к исцелению, и в большинстве случаев это достигается через понимание того, что именно нужно исцелить и где находится корень проблемы.

Мы знаем много эмоциональных мест в нашем уме, знаем много эмоциональных мест в нашем сердце... Теперь пора узнать об эмоциональных местах в другой части тела – в мышцах. Тело великолепно, и мы должны научиться открывать эту тайну.

Друзья, используйте эти знания для укрепления своего здоровья. Применяйте их как дополнение к вашей практике, чтобы еще лучше понять тело – свое и других людей. Используйте их непредвзято и, самое главное, для добрых дел. Всем нам нужно понять, что нам рассказывает о нас наше тело. Оно говорит о наших мыслях и переживаниях, о наших трагедиях и триумфах, о нашем мировосприятии. И нам нужно наконец объединить ум и тело, чтобы перед нами открылась широкая и светлая дорога, по которой мы выйдем к более глубокому уровню исцеления.

Я буду несказанно счастлива совершить это путешествие вместе с вами. Примите же мой труд как подношение вашему телу, как пожелание любви и благополучия.

Эмили А. Фрэнсис

I. Связь между эмоциями и мышцами

Глава 1. Мышцы, память, эмоции и связь

В этой главе будет дано краткое описание мышечной системы. Для нас очень важно изучить базовые механизмы наших мышц, чтобы вполне увериться в том, что мышцы способны хранить эмоции, и понять роль, которую они играют в исцелении всего тела на эмоциональном уровне.

Что вы видите, когда смотрите на одуванчик? Некоторые люди при виде золотистого одуванчика вспоминают о его удивительных целебных свойствах для детоксикации организма. Съедобная часть этого цветка насыщена такими питательными веществами, как кальций и железо. Его корни, листья и стебель полезны для нас. Они используются в медицине и кулинарии с незапамятных времен. В эзотерике считается, что желтые лепестки одуванчика символизируют солнце, а его белая пушистая головка – луну. Когда вы сдуваете с него белый пух, перед вами открывается картина звездного неба. Но есть и те, кто воспринимает эти цветы как нечто ненужное, как сорняк. Все дело в том, как смотреть.

Каждый человек смотрит на свое тело примерно так же, как он смотрел бы на одуванчик. Одни воспринимают тело и мозг по отдельности, фокусируясь на чем-то одном, другие оценивают исключительно внешний вид тела и не идут дальше этого. Третьи обращают внимание на мышцы как источник силы. Многие даже не задумываются о том, как выглядят мышцы, если их не научить работать с ними. Когда я училась на курсах, всякий раз удивлялась тому, как мои учителя за пару секунд получали всю информацию о теле человека. Теперь, занимаясь телесно-ориентированными практиками, я и сама постоянно делаю это. Я сканирую взглядом каждого, с кем вступаю в контакт. Сейчас я гляжу на все ваше тело совсем не так, как раньше.

Тот, кто работает только в одной области практики, как правило, придерживается именно этого подхода. Если кто-то лечит вас с помощью когнитивной терапии, то именно в таком ключе он и будет изучать все ваше тело. То, как вы реагируете на уровне речи, вкупе с вашими физическими движениями соответствует тому, что этот человек узнает о вашей эмоциональной жизни с позиции разума. Личный тренер будет наблюдать за тем, как вы двигаетесь, с совсем другой точки зрения. Он будет отслеживать ваши движения для того, чтобы составить программу тренировки ваших мышц, чтобы они выглядели как можно лучше. Все дело опять-таки в том, в какой перспективе вы видите возможности исцеления. Наша цель в этой книге заключается в том, чтобы посмотреть на тело с эмоциональной точки зрения через его физическую осознанность. Ваши мышцы хранят эмоции, а те их участки, в которых вы носите боль и напряжение, могут предоставить подробную информацию о вашем физическом, эмоциональном и душевном здоровье.

Мышечная система

Начнем с простого сбоя в работе мышц. В человеческом теле насчитывается более шестисот мышц. Основное их назначение заключается в перемещении тела в пространстве. Мышцы бывают трех типов:

1. Сердечные мышцы. Это непроизвольно сокращающиеся мышцы, из которых состоит сердце. Они работают без контроля со стороны сознания.

2. Гладкие мышцы. Эти мышцы находятся в системах органов, например в пищеварительной и дыхательной. Гладкие мышцы также являются непроизвольно сокращающимися, то есть работают без контроля со стороны нашего сознания, обеспечивая наше существование.

3. Скелетные мышцы. Именно их мы обычно имеем в виду, когда говорим о мышцах, то есть о бицепсах, икрах, прессе и т. д. Это произвольно сокращающиеся мышцы: чтобы они пришли в движение, мы должны принять сознательное решение. Делается это через нервную систему. Нервная система получает сигнал и реагирует на него через стимуляцию нервов.

Через каждую мышцу проходит определенный нерв или пучок нервов. Нервы посылают сигналы по всему телу через центральную нервную систему (ЦНС). ЦНС – система, обеспечивающая передачу информации в организме. Когда мы испытываем радость, печаль, боль и т. д., мы ощущаем это физически через нашу центральную нервную систему. ЦНС состоит из головного и спинного мозга. Именно здесь формируется связь между мышцами, нервами и эмоциями. Мой опыт свидетельствует о том, что недостаточно просто сказать о том, что при мышечной пальпации можно испытать эмоции через нервы и сигналы тела. Этим дело не исчерпывается: поработав с телами множества людей, а также обсудив эту тему со специалистами как в этой, так и в смежных областях, я предположила, что каждая группа мышц связана с определенными эмоциональными паттернами. Каждая конкретная группа мышц, как правило, настроена на определенную эмоцию, которая ассоциируется с той или иной областью тела.

Нервная система – окно в мышцы. Каждое движение мышцы неразрывно связано с нервной системой. Если связь между ними прервется, это может привести к обездвижению этой мышцы или участка тела. Именно это мы называем параличом. Уясните себе эту мысль. Мышцы приходят в движение в ответ на мысль, посланную сознанием. Уже одно это утверждение легко увязывает мозг с мышцами для движения, а разум с мышцами – для мышления. Все это работает как единое целое. В теле ничто не действует само по себе.

Поддерживающими структурами для мышц являются сухожилия, связки и фасции. Сухожилия соединяют мышцы с костью. Фасция представляет собой полосу соединительной ткани, которая прикрепляет, стабилизирует и разделяет мышцы, а также органы тела. Связки, как и фасции, состоят из соединительной ткани – они соединяют кость с другими костями. Фасция требует несколько более глубокого понимания. Как говорил мой учитель, это своего рода колготки на теле. Фасции присутствуют в теле повсюду, но имеют разную плотность ткани.

Энергия жизненной силы

Ци (иногда *чи*) в Китае, *ки* в Японии, *прана* в Индии – все эти термины можно свести к единому определению: энергия жизненной силы. У нас, американцев, нет одного слова или термина для этого понятия. В восточных традициях никогда не верили в обособленность тела и разума. Таким образом, на Востоке на тысячи лет раньше нас вывели концепцию полноценной осознанности тела. На Западе мы давным-давно отделили тело от разума, что привело к недопониманию тела и неэффективности мер, принимаемых для его поддержания в состоянии заземления и единства. Здесь, на Западе, мы занимаемся в основном уходом за больными, тогда как на Востоке отдают приоритет профилактике заболеваний.

Считается, что энергия жизненной силы наполнила нас в момент нашего рождения. Эта же энергия циркулирует во всех живых клетках животных и людей. Это первооснова жизни. Когда вы задумываетесь о своем теле, воображайте его в виде потоков воды. Наши руки и ноги снабжены водяными шлангами, которые проходят по каждой конечности тела. При любой закупорке или изгибе шланга поток перекрывается и вода перестает течь. Эта же идея стоит за ци. Ци циркулирует по меридианным каналам, проходящим через тело (см. рис. 1). Это очень похоже на то, как по венам и артериям движется кровь, достигая его различных частей. Когда ци в нас застаивается, в нашем энергетическом теле образуются блоки, заторы. Считается, что на уровне физического тела ци проходит через фасции.

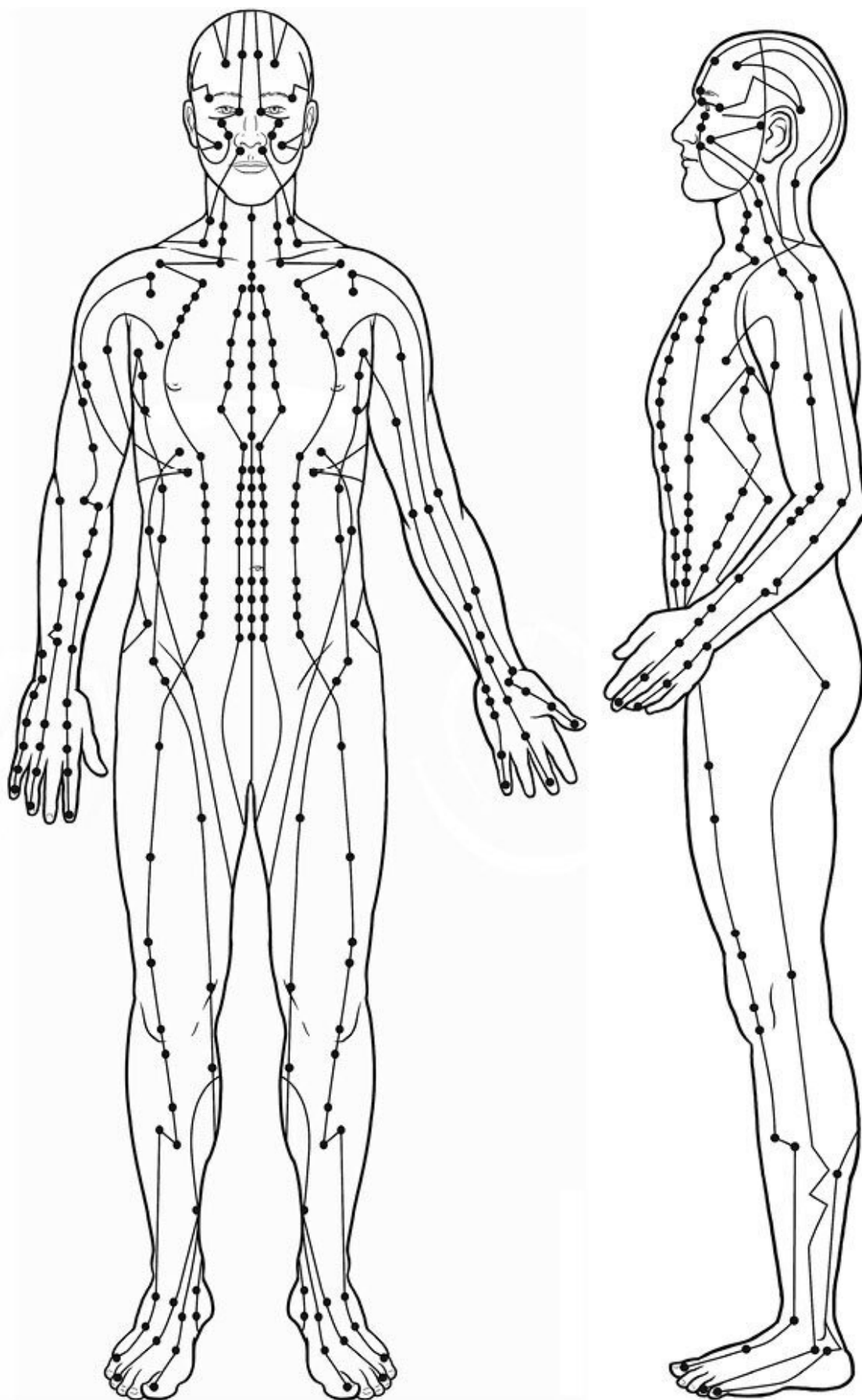


Рис. 1. Меридианы

Когда я только начинала работать над этой книгой, я поговорила с несколькими специалистами. Речь зашла о различиях между мышцами и фасциями на уровне энергий и эмоций, и тут они запротестовали. Один из них сказал, что изучать мышцу, игнорируя фасцию, это все равно что пытаться вычерпать воду из реки. Китайская медицина признает меридианные каналы, проходящие по всему телу. Что касается фасций и самих меридианов, то мне объяснили, что ци (энергия жизненной силы) проходит по ткани фасции. В меридианных каналах энергия либо женская (инь), либо мужская (ян). Для сохранения крепкого здоровья инь и ян всегда должны быть в равновесии друг с другом. Энергия течет по меридианным каналам через все тело. (Дополнительную информацию о китайской медицине и каналах меридиана см. в Приложении Б.)

Я также побеседовала об этом предмете с Абди Асади (магистр наук, лицензиат), очень талантливым писателем и специалистом по китайской медицине/акупунктуре. Он сказал мне: «Тело обладает разумом. В нашей культуре телом пренебрегают. Для нас главное – мозг. Люди не понимают, что тело хранит очень много информации. Мы верим, что тело подчиняется мозгу, однако тело хранит всё. Фасции – это своего рода запоминающее устройство, куда загружается информация. Именно там течет ци. Основное внимание мы уделяем мозгу, однако и тело обладает интеллектом».

Что касается исцеления тела, то Асади обнаружил, что из-за нашей ориентации на мозг то, что мы считаем истинами, на самом деле не резонирует с телом.

«Люди не хотят знать правду, но тело не лжет, – говорит Асади. – Люди настолько привязываются к фальши, к маскам, за которыми они прячутся, что позволяют своему телу умирать. Этот раскол по-настоящему глубок». Когда речь заходит о физическом заболевании, будь то рак, сердечно-сосудистые заболевания или проблемы с кровообращением, у недуга всегда есть эмоциональная составляющая. Можно даже умереть от разбитого сердца. Эмоции важны при любой болезни, и ими нельзя пренебрегать. Усваивая новые позитивные установки и удаляя застарелые болезненные эмоции, можно достичь чудесного исцеления, особенно если сочетать это с физическими процедурами, необходимыми в процессе лечения.

Невозможно вылечить мышцы, игнорируя фасцию. Фасция окружает мышцу во всем теле. Тем не менее сами мышцы, представляющие собой отдельный эмоциональный элемент и энергетическую сущность, это не то же самое, что и фасции. У них иное строение. Кровь циркулирует через мышцы, но не через фасцию.

«Кровь несет эмоции и связана с памятью», – заявил мой коллега, массажист и иглотеерапевт Дэвид Митчелл. Следовательно, в этом отношении воспоминания, которые несут кровь и плазма, передаются через мышцы, а не через фасции.

Я считаю фасцию структурой, а мышцу – функцией. Одного без другого быть не может, но это не одно и то же. Эмоции и энергия также не переносятся одинаковым образом в своих структурах. По моему мнению, энергия проходит по фасции, но проникает в нее не так, как это происходит с мышцами. Фасция похожа на стены, пол и потолок комнаты. Я считаю, что энергия и эмоции проникают в брюшко первичной мышцы и что они напрямую связаны с сознанием. Если в качестве модели взять спальню, то мышцы – это кровать в центре комнаты, а фасция – стены, пол и потолок, очерчивающие границы этого пространства.

Когда я ввела мышцы в контекст эмоций, то столкнулась с критикой. Если верить литературе по китайской медицине и стоящим за ней пяти тысячам лет исследований, эмоции играют важную роль в работе меридианов. Эти каналы протянулись непосредственно вдоль фасции, охватывающей мышцу и покрывающей все тело. Фасция и мышца настолько взаимосвязаны, что поначалу многим было трудно признать, что эмоциональная составляющая у каждой из них достаточно специфична. Мне говорили, что мне стоит расширить свое понимание, для чего я

должна съездить в Институт Апледжера, где зародилась краниосакральная терапия (КСТ). Там я могла бы узнать все о структуре, функциях и нервной системе.

Краниосакральная терапия

В Институте Апледжера я познакомилась с краниосакральной терапией. В этой прекрасной практике задействованы головной и спинной мозг, а также спинномозговая жидкость. Заниматься этой практикой легко. Она требует минимума движений, но в их основе должно лежать твердое намерение[1]. Для этой практики необходимы знания о головном и спинном мозге. Занимаясь ею, нужно в первую очередь научиться настраиваться на краниосакральный ритм тела, а затем работать в этом ритме, чтобы пространство очистилось, а тело получило возможность исцелить себя.

Мне уже давно очень хотелось поработать с КСТ, но лишь тогда мне представилась возможность сделать это. Опыт, полученный мной в Институте Апледжера, намного превзошел мои ожидания. Я познакомилась с Джоном Мэтью Апледжером, сыном покойного доктора, открывшего это направление, и многое узнала о его отце и о том, как он придумал КСТ. Доктор Апледжер несколько лет занимался клиническими исследованиями в медицинском центре одного крупного университета, после чего создал и развил эту практику. Будучи музыкантом, увлекавшимся джазом, а также остеопатом, он обладал выдающимся талантом настраиваться на тело и слушать его уникальный ритм.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.